

Методические рекомендации по технике выполнения контрольных нормативов по ОФП

1-2 год обучения

Челночный бег 3 X 10 м с кубиками

Кубики устанавливаются за линией старта. Судья находится на линии финиша. Участник находится за линией старта. По команде судьи «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» судья включает секундомер, участник бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша (кидать нельзя!), возвращается к линии старта и берет второй кубик. Бежит с ним к финишу. В момент касания кубиком пола за линией финиша, останавливается секундомер. Если кубик падает на дистанции, можно его поднять и продолжить испытание. Если кубик не правильно поставлен на линию финиша или брошен за линию финиша, звучит свисток, секундомер не отключается, участник должен поднять и поставить кубик правильно.

Ошибки: испытуемый выполняет заступ за линию старта, старт раньше команды «Марш!», бежит с двумя кубиками, кидает кубик за линию, ставит кубик на линию.

Прыжок в длину с места

Из исходного положения, стоя, стопы за линией старта и приняв положение «старт пловца», махом рук вперед - вверх выполнить прыжок с двух ног на две. Результаты измеряются от линии старта до пятки сзади стоящей ноги, с точностью до 1 см. Лучший результат из трех попыток идет в зачет.

Ошибки: испытуемый выполняет заступ.

Поднимание туловища из положения, лёжа на спине за 30 секунд

И.п. - лёжа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 гр., руки за головой, пальцы рук в «замок». Партнер прижимает ступни к гимнастическому мату. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями коленей. Обратным движением вернуться в и.п. до касания лопатками гимнастического мата. Запрещается отталкиваться от мата, поднимать или двигать таз. Упражнение, выполняется в максимальном темпе.

Ошибки: испытуемый не касается локтями колен, не касается лопатками гимнастического мата, поднимает или двигает таз, разрывает пальцы рук («замок»), не удерживает угол 90 градусов.

Прыжки через скакалку

Прыжки выполняются на двух ногах с вращением скакалки вперед. Учитывается количество выполненных прыжков за 30 секунд /60 секунд – с 14 лет/. При задевании ногами скакалки или вынужденной остановки участник продолжает прыжки в общий зачет.